



Mehr als 2000 Teilnehmende aus 20 Nationen, viele davon bereits seit Jahren: Der Internationale Tiroler Koasalauf, eine der renommiertesten Volkslanglauf-Veranstaltungen Österreichs, hat Suchtcharakter. Wenn er 2024 zum 50. Mal stattfinden wird, werden sich viele alte Bekannte in den Loipen und beim Rahmenprogramm im Koasastadion St. Johann in Tirol – oder einfacher gesagt: am „Koasa“ – treffen. So nennen Einheimische den Wilden Kaiser, der als Begleiter am Horizont wacht und dem Event den Namen gab. Im Vorfeld des 50. Jubiläums im kommenden Jahr laden wir zur Recherche ein: Anfänger wagen mit Guide erste Langlaufversuche, Könnern genießen die top-präparierten Loipen rund um den Wilden Kaiser und testen vorab die Streckenführung für die Jubiläums-Veranstaltung. Am nächsten Tag starten wir per App Run unseren eigenen Mini-Koasalauf.
www.kitzalps.cc



HINWEIS: Wir empfehlen eine Anreise mit der Bahn. Kosten werden gegen Belegvorlage bis max. 150 Euro übernommen

Donnerstag, 2. März

ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Check-In in einem schönen Hotel in St. Johann in Tirol

19.00 Uhr Begrüßung an der Hotelbar mit Theresa Hager vom Tourismusverband Kitzbüheler Alpen – St. Johann in Tirol und gemeinsames Abendessen



Freitag, 3. März

09.00 Uhr Treffen mit den Langlauf-Lehrern vor dem Hotel. Anfänger schnuppern ganz langsam in den nordischen Sport hinein. Wer schon sicher auf den Brettern unterwegs ist, startet gemeinsam mit dem Coach die Loipen-Erkundung

12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen mit einer „Koasalauf-Legende“, die schon seit der Premiere im Jahr 1973 Teil des Volkslanglaufs ist

nachmittags Was darfs sein: Nochmal in die Loipe, in der Panorama Badewelt mit Sauna entspannen oder doch lieber eine Rodelpartie?



Samstag, 4. März

09.00 Uhr Treffen vor dem Hotel mit den Guides. Gemeinsames Warmlaufen, dann...

Anfänger Kurzer Shuttle zum Startpunkt des AIRPORT APP RUN über die Reitham-Loipe und das Gelernte vom Vortag beim Contest einsetzen. Keine Sorge: Die Strecke ist durch die leichte Topografie ideal für Beginner geeignet (6,7 km, 38 hm). Der Rekord vom vergangenen Winter liegt bei 16 Minuten und 16 Sekunden

Fortgeschrittene Kurzer Shuttle zum Startpunkt des KOASALAUF APP RUN. Auf dem ersten Teilstück des Original Tiroler Koasalaufs – der Hinterkaiser-Höflinger-Loipe – treten die Könnern gegeneinander an. Mit dabei: Herausfordernde Anstiege und Abfahrten sowie der grandiose Blick auf den Wilden Kaiser (15 km, 289 hm). Der Rekord vom vergangenen Winter liegt bei 40 Minuten und 17 Sekunden

12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

nachmittags (optional) „Biathlon für Jedermann“ im Kirchdorfer Biathloncenter mit Langlauftrainer Günter Werth. Bereits vor mehr als 15 Jahren hatte er die Idee, einen Gästebiatlon anzubieten. Viele Nachahmer folgten. Er selbst kam übers Militär zum Biathlon und arbeitet seit einem halben Jahrhundert als Langlaufcoach



Sonntag, 5. März

bis 10.00 Uhr Check-Out und individuelle Abreise

optional Von der Loipe auf die Piste und auf eigene Faust das Skigebiet St. Johann in Tirol mit seinen 42 Abfahrtskilometern erkunden

oder Durch die charmante Fußgängerzone von St. Johann in Tirol schlendern, dem [Museum St. Johann in Tirol](#) – das den Blick auf das Kaisergebirge aus der Stratosphäre nachvollziehen lässt – einen Besuch abstatten oder im Turmstüberl des [Huber Bräu](#) Bier aus traditioneller Braukunst genießen

